

Ketika kamu marah, maka kemungkinan dia akan menderita, mungkin juga tidak. Tetapi dengan perasaan marah kamu sendiri sudah pasti menderita. [Vism IX.22]

Anguttara Nikaya 5.161

Aghatavinaya Sutta: Menaklukkan Kebencian (1)

[Sang Buddha berkata kepada para bhikkhu,]

“Terdapat lima cara menaklukkan kebencian yang seharusnya dilenyapkan sepenuhnya ketika kebencian muncul di dalam diri seorang bhikkhu. Apakah kelima hal tersebut?”

Ketika kebencian timbul dalam diri seseorang terhadap orang tertentu, ia seharusnya mengembangkan cinta kasih terhadap orang tersebut. Demikianlah kebencian seharusnya ditaklukkan.

Ketika kebencian timbul dalam diri seseorang terhadap orang tertentu, ia seharusnya mengembangkan belas kasih terhadap orang tersebut. Demikianlah kebencian seharusnya ditaklukkan.

Ketika kebencian timbul dalam diri seseorang terhadap orang tertentu, ia seharusnya mengembangkan keseimbangan batin terhadap orang tersebut. Demikianlah kebencian seharusnya ditaklukkan.

Ketika kebencian timbul dalam diri seseorang terhadap orang tertentu, ia seharusnya tidak memikirkannya dan tidak memperhatikan orang tersebut. Demikianlah kebencian seharusnya ditaklukkan.

Ketika kebencian timbul dalam diri seseorang terhadap orang tertentu, ia seharusnya mengarahkan pikirannya pada kenyataan bahwa orang tersebut adalah hasil dari perbuatannya sendiri: ‘Orang baik ini adalah pelaku dari perbuatannya, pewaris dari perbuatannya, lahir dari perbuatannya, berhubungan dengan perbuatannya, dan memiliki perbuatannya sebagai hakim. Apa pun perbuatan yang ia lakukan, apakah baik atau buruk, perbuatan itulah yang akan diwarisinya.’ Demikianlah seharusnya kebencian ditaklukkan.

Inilah kelima cara menaklukkan kebencian yang seharusnya dilenyapkan sepenuhnya ketika kebencian muncul di dalam diri seorang bhikkhu.”

Artikel terkait buku Janati Passati :

1. Mengapa Sang Buddha Mengajarkan Meditasi ? bisa dilihat di <http://on.fb.me/1yxiLQ3>
2. JALAN MULIA BERFAKTOR DELAPAN bisa dilihat di <http://on.fb.me/1IgpTQJ>
3. Bagaimana Anda Mengembangkan Samadhi & Anapanasati bisa dilihat di <http://on.fb.me/1b5aYOY>
4. Nimitta bisa dilihat di <http://on.fb.me/1yEbKgy>
5. BAGAIMANA ANDA MENYEIMBANGKAN TUJUH FAKTOR PENCERAHAN bisa dilihat di <http://on.fb.me/1GlmdQw>
6. BAGAIMANA ANDA MENCAPAI JHANA bisa dilihat di <http://on.fb.me/1DBsEZE>
7. Bagaimana kita memutuskan kapan untuk beranjak dari satu tingkatan ke tingkatan lainnya pada empat tingkatan dari anapanasati? bisa dilihat di <http://on.fb.me/1ECIVT9>
8. Apakah penting, untuk memiliki nimitta dalam meditasi? bisa dilihat di <http://on.fb.me/1EFz9gB>
9. Beberapa mengatakan bahwa ketika berlatih anapanasati jiwa mereka keluar dari tubuh. Apakah itu benar, atau mereka berada di jalan yang salah? bisa dilihat di <http://on.fb.me/1c9WxJR>

Artikel Lainnya :

1. BUKAN SIAPA SIAPA ANDA SENDIRILAH PELAKUNYA bisa dilihat di <http://on.fb.me/1GPPSBs>
2. Meme Disitu Kadang Saya Merasa Sedih bisa dilihat di <http://on.fb.me/1EZvjSL>
3. Kisah Samanera Pandita bisa dilihat di <http://on.fb.me/1FIAMfB>
4. Terampil Membaca Pikiran bisa dilihat di <http://on.fb.me/1JJV6j3>
5. Melatih Pikiran bisa dilihat di <http://on.fb.me/1GSKOMB>

Like : <http://facebook.com/PATVDH.Beji>



Ketika kamu marah, maka kemungkinan dia akan menderita, mungkin juga tidak. Tetapi dengan perasaan marah kamu sendiri sudah pasti menderita. [Vism IX.22]

<http://facebook.com/PATVDH.Beji>